

# 青春期孩子叛逆怎么办？

心理咨询师：家长要换位理解也要加强监管

沉迷于网络的虚拟世界，贪玩逃学抽烟喝酒，离家出走……感觉已经付出所有，用尽浑身解数，为何还是阻止不了孩子在青春期的叛逆行为？相信很多家长都有这样的困惑，不知道该如何让孩子平稳度过青春期。近日，记者采访了心理咨询师，为“问题”少年的家长支招。



亲子笔记

## 小小拾荒者

□贾 鹤

女儿不知道从什么时候起，发掘出捡东西的天分和爱好。我们一起走到路上，我一路熟视无睹旁若无人，只要不丢东西就是幸运。偏偏她就能看到“有意思”的物件捡回来。有时是一张破旧的卡通画片，有时是一块平淡无奇的小石子，有时是一块残缺不全的橡皮头，有时是只够勉强握到手里的半截铅笔，明明家里各种造型、颜色的橡皮样样齐全，她偏偏对捡回来的半块橡皮爱不释手，好像收获了战利品一样自豪。

有一段时间，她每天放学回家都会献宝一样展示当天捡到的战利品：橡皮、铅笔是寻常物件，一张皱皱的手工纸或者半块折了的发卡是意外收获，一颗亮闪闪装饰珠子绝对是顶级收藏。有时候看着这些零碎的小东西散落在家里各个角落，忍不住100次对她“河东狮吼”，她从来置之不理，默默收拾东西后依然故我。

追溯她的拾荒经验，无外乎目标专一，眼睛就像两个发光的小探照灯，遇到可疑物体，嘟嘟发出信号，直接反馈到大脑，大脑指挥行动，手疾眼快，命中目标。我俩同时在楼梯上走着，我恍入无人之境，她突然俯身弯腰，语带惊喜：“妈妈，我捡到一块金子。”音落手到，已从地上捡起一块巧克力金箔纸。摸到质地，方知虚惊一场，她不好意思地自圆其说：“我还以为是一块金子，是个糖纸耶！”

有一天，她放学回来，我照例问她，今天学校有没有开心的事。她迫不及待地说：“妈妈，今天我忘带文具盒了。”“那你上课作业怎么做的，借同桌的文具？”“没有！”她骄傲地扬着小脸，从书包的侧包里摸出一支铅笔和一个橡皮。“这都是我捡的。”看着她开心地哼着歌，蹦蹦跳跳的样子，我哭笑不得。

记得以前看过三毛有篇文章，写她小时候写理想，无忧的孩子想要当一名快乐的拾荒者，结果被老师认为不求上进，当众罚站。小小的孩子不知所措，被循循善诱目标要正统，只能在一个框架中选择光明正大的职业，而拾荒者的前面无论加多少个快乐，都不能成为理想的典范。我想也只有无忧的孩子才会把拾荒者作为理想的启蒙，而最初作为启蒙的力量，只源于那份简单童真的快乐。

从芸芸众生中睁大眼睛，在大海捞针中去伪存真，在寻找中享受喜从天降。也许，这是女儿拾荒的心得和乐趣吧。

亲子课堂

## 孩子睡觉踢被子可以试试这三招

春暖花开，气温开始回升。有不少妈妈说，天气一暖，又到了与宝贝的被子做斗争的时候了！究竟宝宝为什么喜欢踢被子，怎么做才能让宝宝乖乖地睡觉，不踢被子呢？

**1.睡眠环境不好**

**解决办法：改善睡眠环境**  
宝宝半夜睡不安稳，爱踢被子其实有很多原因，比较常见的就是睡眠缓解不舒适。比如，灯光太亮，天气太热，声音嘈杂等，都会让宝宝睡不自在。所以，室内环境要适宜，睡前可以调整一下室内的灯光，放一些柔和的音乐，并且减少喧哗。

**2.被子太厚重**

**解决办法：合适的被子、睡衣、睡袋**

有的妈妈担心宝宝半夜踢被子被冻着，因而会选择盖比较厚的被子，甚至还会穿上很厚的睡衣。事实上，这样的做

法很容易闷出汗，容易睡不安稳，宝宝为了让自己睡得舒适，更容易踢开被子。

所以，妈妈们有必要换一下宝宝的被子，根据季节变化换被子的厚薄，选择棉质、轻暖的被子。

另外，给宝宝选择宽松舒适的棉质睡衣，帮助宝宝轻松入眠。聪明的妈妈还会把宝宝装进睡袋里，这样就不容易踢被子了。

**3.睡前玩得太兴奋**

**解决办法：消除兴奋因子**  
宝宝睡前情绪处于极度兴奋状态，又或者白天见到了害怕的东西，受到了惊吓等，都容易延长脑皮质的兴奋状态，导致入睡难，入睡后容易翻身等情况。

建议睡觉前不要跟宝宝玩太过兴奋的游戏，陪伴孩子入睡，选择比较温柔的方式，比如一起看看绘本、讲一讲故事都不错。

晚综

### 案例1 沉迷网络直播无心学习

今年13岁的小星今年上初一，进入初中后，看到很多同学都有手机，小星就跟妈妈冯女士要求买一部手机，冯女士拗不过她，就给他买了一部智能手机，原本打算让他周末偶尔玩一下，没想到小星从此沉迷网络直播，学习成绩一落千丈。

“孩子现在满脑子都是拍一些乱七八糟的视频在网上发。经常趁我不注意，躲到房间拍啊、录啊的，学习成绩越来越

差，现在成绩都倒数了，愁死人。”冯女士说，当她意识到手机给孩子带来的危害时，孩子已经上瘾了，他们为此经常争吵，感觉孩子越来越叛逆。

“我已经有2000多名粉丝，前几天还收到了网络红人给我发的祝福小视频。”小星一脸骄傲地说。当记者问及玩直播影响学习怎么办时，他竟然说无所谓，他并不想上学。

国家二级心理咨询师王焯

表示，青春期的孩子开始逐渐接触社会，变得想要独立、自由，对社会上一些新鲜的东西充满渴望。而网络世界五花八门，受好奇心驱使孩子接触后，暂时可以摆脱学习的枯燥，或者在一些方面能获得自信，久而久之，就会上瘾。未成年人是需要监管，不能无限制地使用手机和电脑，一定要从一开始就管控好孩子使用电子产品的时间。

### 案例2 留守儿童的青春期叛逆更凶猛

林林是一名农村留守儿童，本来学习成绩挺好的，也很懂事。进入初中后，发生了极大的转变，让她的妈妈刘女士感到措手不及。和很多农村家庭一样，刘女士的爱人长期在贵州打工，她也经常在附近的工厂做零工。“儿子去年9月份上初一，第一个月基本没上过课。刚送到学校孩子就打电话说生病了，让她去接。”刘女士说，就这样反反复复地缺

课，林林便不想上学了，实在没办法，只好让儿子再回头上一年六年级。但孩子好像一夜之间变了，经常跟几个小伙伴晚上出去玩到半夜才回来。有一天晚上回家还喝醉了，第二天醒来就发烧了。

“讲道理没用，打也打了，骂也骂了，我是一点办法也没有。他爸最近回来两次了，爸爸在家时，儿子能老实点。但是他爸爸要挣钱，也不能一直在家看

着他。”说到儿子的叛逆行为，刘女士无奈地哭了起来。

“农村留守儿童或者单亲留守儿童，因为缺乏父母的管教，青春期叛逆的现象比较棘手。”王焯说，因为未成年人是需要监管的，但留守儿童缺失父母监管，问题很难解决。教育孩子与外出打拼是一个矛盾，顾此失彼。建议孩子在青春期时，父母尽量陪在身边，做好管理教育。

### 案例3 一心要逃离新环境竟离家出走

小涵今年上初二，父母在市区打工，从她上初中开始，父母把她接到了市区上学。从农村来到城里后，她经常觉得自卑，想要逃离这个环境。而同学欣欣因为爸爸脾气暴躁，经常责骂甚至打她，也总想离家出走。4月8日，这两个孩子商量了一下，给家人留了一张字条就一起离家出走了。好在一天一夜之后，家人找到了她们。

“孩子找到后，跟我说她觉得自卑，跟周围的同学融不到一块去，总觉得大家在嘲笑她，很想去没有人认识她的地方。”小涵的妈妈告诉记者，她一心想让孩子到城里接受好的教育，没想到孩子竟然觉得这么痛苦。

而欣欣的妈妈则表示，她和欣欣爸爸关系不好，经常吵架，再加上孩子爸爸脾气暴

躁，有时候会因为学习、生活中的一些矛盾打骂孩子，导致孩子精神紧张，离家出走。

王焯表示，每一个选择离家出走的孩子原因都不一样，不能一概而论。做好预防很重要，经常观察孩子想法和行为，不仅能看出自己在教育孩子上有哪些不足，及时改正，还能防止孩子出现离家出走等极端行为。

### 建议 家长要理解他们更要加强监管

“可能孩子叛逆的表现就那么几种，但每一个孩子的叛逆都有不同的原因。”王焯说，从她接触到的情况来看，孩子在青春期叛逆主要有三种情况，一是家庭关系紧张，父母感情不和。二是孩子成长过程中，父母的教育方式不合理，太严厉或者太溺爱。三是进入初中，学习压力突然变大，或多或少地开始接触社会，诱惑变

多。

解决青春期孩子的叛逆问题，主要是要了解孩子为何会叛逆。然后，加强监管，但不能一味态度强硬地进行压制，要站在孩子的立场上理解孩子的行为，要换位思考，理解孩子的想法，帮助孩子度过无论心理上精神上还是身体上都比较烦躁的阶段。同时，家长还要经常观察孩子的行为，反

思自己在教育孩子方面有哪些问题，并及时改正。

“每个孩子情况不同，青春期叛逆的原因也不同。所以，如何应对孩子青春期的叛逆没有一个简单的标准答案。父母必须仔细考虑他们的孩子和家庭的情况，寻找解决办法，也可以找专业人士依据具体情况进行指导。”王焯说。